



大東 GTG は、スポーツや健康づくりに関する情報をお届けする情報誌です

正月太りを解消しよう！

イベントが続き、ついおいしいものを食べ過ぎてしまう年末年始。いつのまにか体重が増えていてびっくり！なんて経験はありませんか？今回は、体育館でどなたでも手軽に行えるエクササイズをご紹介します。

～座ってできる腹筋～ トレーニング室のマシンを使って、効果的に鍛えます。



①椅子に腰かけます。
ハンドルを持ちやすい位置に
椅子の高さを調節してください。



腹筋を意識して
前に倒します

②ハンドルを持ち、ゆっくりと
前におろしていきます。
①②の動作を10回繰り返します。



お好みの重さに調節して
お使いください！

～太極拳教室で全身運動～ 運動が苦手な方にもおすすめです



ゆっくりとした動きで体内の循環を良くします。老廃物を排出する効果があるので、からだのすみすみまでキレイになります。

ダイエット、若返りも
期待できます！



からだいキキ太極拳

- 日程 ■ 毎週月曜日
- 会場 ■ 多目的室大
- 時間 ■ 10:00～11:00
- 講師 ■ 武隈 美栄子 先生
- 定員 ■ 20名
- 受講料 ■ 5,300円/10回

★初回は無料体験ができます★

大東市立市民体育館
大東市寺川1-20-20

大東市立テニスコート
大東市谷川2-9

大東市立龍間運動広場
龍間ぐりーんふいーるど
大東市龍間1981-7

編集・発行：大東GTG(営業時間：9:00～21:00)
休館日：12月29日～1月3日(通常の土曜日・日曜日は開館)

☎072-871-3201

スポーツ・文化教室 in 大東市立市民体育館

市民体育館では、健康的な身体づくりを楽しく！を目標に、さまざまな「教室」を行なっています。バリエーション豊かに、スポーツ教室18種類、文化教室3種類のプログラムを準備しています。今回は、字がうまくなりた方必見の「書道教室」をご紹介します。

～書道教室の風景をご紹介します～



書道セットは、学校で使用していたものを使っても◎体育館でも購入ができます！



書いた文字を先生に見てもらい、指導を受けます。集中して文字を書いていると、時間があっという間に経ちます★



完成品

書道教室

美しい手書き文字を書いてみませんか。初めての方も気軽に始められる教室で、丁寧な指導を行います。経験のある方は更に専門的な勉強が出来ます。師範資格の取得も可能です。



- 日程 ■ 火曜日/月3回
- 会場 ■ 会議室
- 時間 ■ 14:00～15:30
- 講師 ■ 竹内 緑泉先生
- 定員 ■ 各15名
- 受講料 ■ 4,200円/月3回(教材費別)

～文化教室～

パッチワーク教室



パッチワークキットを使用し、かばんやポーチなどの小物、大物まで幅広く作成します。

- 日程 ■ 木曜日/月2回
- 会場 ■ 会議室
- 時間 ■ 14:00～16:00
- 講師 ■ 宮本 明美 先生
- 定員 ■ 10名
- 受講料 ■ 1,000円/1回(材料費別)



大東 GTG の最新情報をお届け中！

スポーツ教室の詳細内容は公式HPをご覧ください。
Facebookでは教室の風景も
随時掲載しておりますのでご覧ください！

大東 GTG
公式ページ



公式
Facebook



大東市立テニスコート 個人開放日のご案内（1月）

テニスコートでは、現地受付（登録・予約不要）でご利用が可能な「個人開放日」を設けております。延長利用や少人数のご利用の際にも、予約不要でお気軽にご利用できます！

※開放日時は毎月異なります。広報だいたう各号、大東 GTG ホームページでご確認ください。

- 日時： 令和3年1月4日、18日、25日（毎週月曜日）
①13時～15時 ②15時～17時 ③17時～19時
- 場所： 大東市立テニスコート（B・Cコート）
- 定員： 希望者が多い場合はくじ引き
- 利用料： ①～③各300円/1人
- その他： 事前予約不可・当日、現地にて受付



靴とウェアがあれば
手ぶらでテニスができます！

～レンタル・物販（テニスコート事務所にて貸出販売）～

レンタル用品



レンタルラケット（硬式用）
1時間 200円（税込）

物販販売



（青・黄・ピンク・黒）
グリップテープ
各300円（税込）



フォート（2個） セントジェームス（4個）
テニスボール（硬式）
800円（税込）

🗨️ 特集 あなたの街のトレーニング室



今回のマシンは「クロストレーナー」です！
クロストレーナーは、全身の筋肉を使った運動ができる有酸素系マシンです。
足でペダルをこぎながら、両手でグリップを持ち腕を動かします。全身を連動させた有酸素運動ができ、脂肪燃焼に効果的です！
また、ひざや関節への負担が少ないため、病後やけがの経験がある方でも安心してお使いいただけます。
ダイエットに最適な「クロストレーナー」をぜひご活用ください★

今回のマシンは
クロストレーナー



設置マシンを掲載しています！

大東市立市民体育館
トレーニング室公式ページ

営業時間／午前9時～午後9時（最終受付：午後8時30分）

休館日 / 12/29～1/3

お問合せ／大東市立市民体育館トレーニング室

〒574-0014 大東市寺川1-20-20 TEL：072-871-3201

大東市立市民体育館 スポーツ・文化教室

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

令和2年度 第3期 開講教室一覧

※各教室によって休講日は異なります

・スポーツ教室

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/10回	第3期 開講日 (10回)
月	小体育室	13:15~14:15	やさしいバーシックヨガ	井口	40名	4,000円	11/30~R3.2/22
		17:00~17:50	Jr.バトントウリング	立石	20名	4,000円	11/16~R3.2/22
	多目的室 (大)	10:00~11:00	からだイキキ太極拳	武隈	20名	5,300円	11/2~R3.1/25
		11:10~12:00	親子リトミック (1歳半~3歳程度)	富田	15組	500円 (1回)	R3.1/4.18 2/1.15 3/1.15
		16:30~17:20	Jr.ダンス (4歳~小学生初級者)	山口	30名	4,000円	11/9~R3.2/8
		17:30~18:20	Jr.ダンス (小学生中級者)	山口	30名	4,000円	11/9~R3.2/8
火	多目的室 (大)	10:00~11:00	ボディメイクバレエ	森田	25名	4,000円	11/17~R3.2/2
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	11/17~R3.2/2
		15:30~16:30	キッズアートバレエクラス ジュニアC (幼児クラス)	秋内	20名	4,000円	12/1~R3.2/9
		16:40~17:40	キッズアートバレエクラス ジュニアB (初級・中級クラス)	秋内	30名	4,000円	12/1~R3.2/9
			18:30~20:00	キッズアートバレエクラス ジュニアA (上級・中高生クラス)	秋内	30名	6,000円
	会議室	19:30~20:30	コアピラティス	樋口	20名	6,000円	12/8~R3.3/2
水	小体育室	10:00~11:00	やさしいバーシックヨガA	井口	50名	4,000円	11/4~R3.1/20
		11:15~12:15	やさしいバーシックヨガB	井口	50名	4,000円	11/4~R3.1/20
	多目的室 (大)	13:00~13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	10/28~R3.1/6
		14:00~14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	10/28~R3.1/6
		19:15~20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	11/25~R3.2/17
木	小体育室	13:00~14:00	癒しのリラクセスストレッチ	巴	25名	4,000円	11/5~R3.1/21
		14:15~15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	11/5~R3.1/21
		19:30~20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	11/26~R3.2/18
	多目的室 (大)	10:00~11:00	ボディメイクバレエ	森田	20名	4,000円	11/12~R3.1/28
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	11/12~R3.1/28
		16:00~17:00	Jr.バレエ Bクラス (3歳~小学校低学年)	森田	20名	4,000円	11/12~R3.1/28
		17:10~18:10	Jr.バレエ Aクラス (小学校低学年~)	森田	20名	4,000円	11/12~R3.1/28
		18:20~19:50	Jr.バレエ Sクラス (小学校高学年~) ※許可制	森田	30名	6,000円	11/12~R3.1/28
金	小体育室	16:00~17:00	キッズ体操 (3~6歳)	二宮	15名	4,000円	11/27~R3.2/12
		17:00~18:00	キッズ体操 (小学1~3年生)	二宮	20名	4,000円	11/27~R3.2/12
		19:00~20:00	Jr.チアリーディング 小学校高学年・中学生	松本	20名	4,000円	11/6~R3.1/15
	多目的室 (大)	10:00~10:50	シェイプアップエアロ	岩崎	25名	4,000円	11/6~R3.1/22
		11:00~11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	11/6~R3.1/22
		13:00~14:00	こころと身体ゆったりピラティス	永井	20名	6,000円	12/4~R3.2/19
		16:30~17:30	Jr.チアリーディング 幼児クラス (3~6歳)	松本	20名	4,000円	11/6~R3.1/15
		17:45~18:45	Jr.チアリーディング 中級クラス (小学校低学年)	松本	20名	4,000円	11/6~R3.1/15
		19:00~20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	11/13~R3.1/22
		20:10~20:40	ボディメイクバレエ トウシューズクラス	中才	20名	4,000円	11/13~R3.1/22
土	多目的室 (大)	9:45~10:30	カーディオキック	木村	25名	4,000円	10/31~R3.1/9
		15:30~17:00	キッズアートバレエクラス クラスA (強化クラス)	秋内	20名	6,000円	11/28~R3.2/13

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/4回	開講日
火	大体育室	16:40~17:40	ガンバ大阪サッカースクール (4歳~小学校1年生)	ガンバ大阪 スクールコーチ	20名	5,300円	毎週火曜日 詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
		17:50~19:05	ガンバ大阪サッカースクール (小学校2~4年生)		20名	6,600円	
		19:15~20:30	ガンバ大阪サッカースクール (小学校5~6年生)		20名	6,600円	

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/4回	開講日
木	大体育室	16:30~17:50	大阪エヴェッサバスケットボールスクール (小学生・初級者)	大阪エヴェッサ バスケットボール スクールコーチ	20名	6,600円	毎週木曜日 詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
		18:00~19:20	大阪エヴェッサバスケットボールスクール (小学生・中級者)		20名	6,600円	
		19:30~20:50	大阪エヴェッサバスケットボールスクール (中学生)		20名	6,600円	

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/4回	開講日
火・金	大東市立 テニスコート	16:50~17:50	ジュニアテニススクール ジュニア① (4歳~小学生初級)	日本スポーツ 協会公認上 級コーチ	10名	5,000円	毎週火・金曜日 詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
		18:00~19:00	ジュニアテニススクール ジュニア② (小学生中級)		10名	5,000円	

・文化教室

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費	開講日
火	会議室	14:00~15:30	書道教室	竹内	15名	4,200円/月3回	詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
木		14:00~16:00	パッチワーク教室	宮本	10名	1,000円/1回	

各教室、初回は無料体験が受講できます！

お申し込みについて

詳しい情報は下記問い合わせ先か、ホームページでご確認下さい。

大東市立市民体育館

072-871-3201

